LE PETIT JOURNAL DE LA DISTILLERIE

ABIESSENCE

2ème trimestre 2022

A LIRE CE PRINTEMPS

Sommaire

La Mandarine rouge 4
Le Petit grain 6
Quelles sont les problématiques bien-être au printemps ? 8
Prendre soin de sa peau à l'arrivée du printemps...13
Le grand ménage de printemps dans votre corps..15
Prendre soin de nos animaux au printemps 18
Comment limiter l'invasion des doryphores au potager 21
Quelques nouvelles de nos équidés ! 24
Le développement d'une gamme de produits alimentaires aux huiles essentielles.....26
Abies-bois est sur tous les fronts actuellement 28
Recettes 30
Le coin des enfants 32
Nos ateliers 34

La Mandarine rouge

Nom latin : Citrus reticulata
Partie distillée : zeste
Odeur : Suave, douce, citronnée
Provenance : Brésil, Afrique du sud, Europe du Sud, Californie
Famille : rutacées

Le Mandarinier est un petit arbre de la famille des Rutacées, c'est-à-dire des agrumes. Il porte des feuilles d'un vert soutenu, brillantes et persistantes, et ses rameaux portent des épines. Ses petites fleurs blanches donnent un fruit, la mandarine. Originaire de l'Extrême Orient, notamment de Chine, du Vietnam et du Japon, son nom viendrait des mandarins, hauts fonctionnaires de l'Empire du milieu. Ce fruit d'hiver, riche en vitamine C, renforce le système immunitaire, il est donc idéal dans les périodes de grands froids.

Origine du nom :

Il existe différentes sources pour expliquer le nom donné à ce fruit, ayant toutes en commun le titre des hauts fonctionnaires de l'Empire chinois : les mandarins. Selon certaines, le fruit a été baptisé « mandarine », car les mandarins l'appréciaient particulièrement. Selon d'autres, c'est parce que l'agrume était de la couleur de leur robe d'officier, ou encore parce qu'il rappelait la forme de leur visage.

Botanique :

Au début de l'automne, la mandarine est d'abord verte où le péricarpe est riche en chlorophylle. Lorsque l'automne avance et à l'approche de l'hiver, la différence de température entre le jour et la nuit s'accentue et la chlorophylle disparaît peu à peu.

C'est grâce à ce phénomène que les mandarines prennent leur couleur orange en passant par le jaune (d'abord verte, la mandarine sera ensuite jaune puis enfin orange ou rouge). Ces trois couleurs ne sont donc pas dues à une différence de variété puisque toutes les mandarines proviennent du Citrus reticulata. Pour obtenir l'essence ou l'huile essentielle,

Pour une douce nuit étoilée :

On diffuse l'huile essentielle de Mandarine rouge dans la chambre avant le coucher, associée à celle de lavande fine pour le plaisir olfactif et la détente.

Pour apporter détente et apaisement, aider au sommeil, masser le plexus solaire, la nuque, derrière les oreilles et/ou la plante des pieds.

le péricarpe appelé aussi écorce du fruit subira un mode d'extraction particulier, l'expression à froid. L'huile essentielle de Mandarine rouge, de par sa composition, est réputée pour calmer et apaiser, ce qui en fait une alliée précieuse en cas de troubles du sommeil. Elle est également traditionnellement reconnue pour le soin des peaux à problèmes grâce à son action purifiante.

Propriétés et indications thérapeutiques :

• **Peau :** antiseptique, antifongique, raffermissante.

• **Relaxation et sommeil :** relaxante, favorise le sommeil, calmante, antistress.

• **Digestion :** antispasmodique, tonique digestive, protectrice hépatique, anti nauséeuse.

• **Photo sensibilisante :** pas d'exposition au soleil dans les heures qui suivent l'application.

Riche en limonène, l'huile essentielle de mandarine est très proche de l'huile essentielle d'orange douce. Elles sont toutes deux utiles en cas de digestion difficile ou de nausées et sont utilisées pour calmer le stress intense, les angoisses et favoriser l'endormissement. L'huile essentielle de mandarine rouge est particulièrement appréciée pour son utilisation sûre pour toute la famille quelle que soit la voie d'utilisation. Elle devra cependant être diluée dans une huile végétale avant application cutanée.

Pour faire passer un hoquet persistant :

Mettre une trace d'huile essentielle pure directement sur la langue ou une goutte sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche, éventuellement sur un demi-sucre.

Le petit grain bigaradier

Nom latin : Citrus aurantium amara
Partie distillée : feuille
Odeur : fraiche, florale et verte
Provenance : Paraguay, Maroc, Espagne
Famille : rutacées

Qui suis-je ? :

Le **Petit grain bigarade** (Citrus aurantium) est également appelé **oranger amer** ou **oranger de Séville**. Il fait partie de la famille des rutacées. C'est un **hybride entre le pamplemousse et le mandarinier**. Ses fruits sont comestibles, mais amers. Il pousse au Paraguay, en Afrique, sur le pourtour du bassin méditerranéen. Son introduction en Europe date du XIème siècle, par les Arabes durant les Croisades.
Le bigaradier est un **arbre qui se cultive facilement** dans un sol bien drainant et une terre riche en humus. Il **aime le soleil,** mais pas le vent. Il s'arrose tous les jours au printemps et en été, et une à deux fois par semaine en automne et en hiver. Il **fleurit en mars-avril**.

Quelles parties sont utilisées pour mon huile essentielle ?

L'huile essentielle de Petit grain bigaradier est élaborée à partir de la distillation à la vapeur d'eau des rameaux feuillus.

Elle est jaune pâle et dégage une odeur fraîche.

Les composants spécifiques de l'huile essentielle de Petit grain bigarade sont l'acétate de linalyle qui en renferme 40 à 60 % et le linalol qui représente entre 18 et 32 %.

Le saviez-vous :

Le petit grain bigaradier est la feuille de l'orange amère et non la feuille de l'orange douce que vous consommez habituellement. Cette Huile est très appréciée des chats, vous pouvez la diffuser sans risque près de votre félin préféré, il en deviendra addict et elle le rendra très zen !

Quelles sont les propriétés de l'huile essentielle de Petit grain bigarade ?

- L'huile essentielle de Petit grain bigarade est **apaisante** et **relaxante**.

- Elle a un effet **anxiolytique**.

- Elle réduit la **tension nerveuse** due au **stress**.

- Elle favorise la **bonne gestion d'événements stressants** comme des **examens**, un **entretien d'embauche**…

- Elle aide à faire son **deuil**, que ce dernier soit réel ou symbolique.

- Elle réduit les **contractures musculaires** des membres, les **crampes**, les **courbatures**, les **torticolis**.

- Elle diminue les spasmes des muscles lisses en cas de **colique** et de **dysménorrhée**.

Quelques indications d'utilisation :

- Pour lutter contre le stress :

Déposer quelques gouttes d'huile essentielle de Petit grain bigarade dans le diffuseur et respirer pour favoriser l'apaisement, la détente mentale, et le bien-être. Il est intéressant de placer le diffuseur dans la chambre, le soir avant de se coucher. Cela **facilitera l'endormissement**.

- Contre l'anxiété :

Déposer une goutte au niveau des poignets et la respirer quelques minutes, déposer une goutte sur le plexus solaire, notamment en cas de **sensation d'étouffement** lié à l'**anxiété** ou au **stress (spasmophilie)**. Il est aussi possible de la prendre par voie orale à raison de 2 gouttes deux fois par jour, en cure de 5 jours à renouveler en fonction de ses besoins.

- Contre les coliques, les ballonnements :

Mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de Petit grain bigarade + 2 gouttes de basilic tropical dans 1 cuillerée à café d'huile végétale. Massez le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, matin et soir.

Quelles sont les problématiques bien-être au printemps ?

Allergies :

Au moment du printemps, les allergies saisonnières apparaissent, provoquant une multitude de facteurs désagréables : succession d'éternuements, gorge irritée, yeux gonflés et démangeaisons. Le pollen disséminé dans l'air, allergène pour certains, peut provoquer la production excessive d'histamine, une substance organique censée protéger le corps des agressions causées par des molécules externes, qui entraîne alors les réactions connues..

L'huile essentielle d'estragon possède un arôme frais et anisé typique. Ses principaux actifs chimiques sont l'estragol et le méthyl-chavicol. Connue pour ses vertus aromatiques en cuisine, l'huile essentielle d'estragon est également utilisée pour faciliter la digestion, pour soulager les crises d'allergies aux poils d'animaux, à la poussière, aux acariens mais aussi pour **apaiser la rhinite allergique** survenant au printemps.

L'huile essentielle de pin sylvestre est principalement composée de terpènes qui lui offrent des propriétés anti inflammatoires. Elle soulage la **rhinite chronique** simplement grâce à son inhalation. Ce résineux permet aussi de soulager les voies respiratoires en application locale sur le thorax.

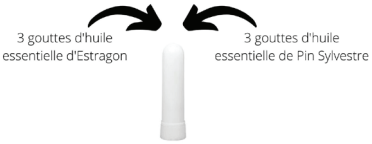
L'eau florale de camomille romaine a une odeur légèrement miellée et fruitée et ses vertus, principalement apaisantes, sont nombreuses. Cette eau florale est donc idéale pour soulager les peaux sensibles et les **réactions cutanées excessives** à l'environnement. Incontournable des débuts de la belle saison, cette "eau" précieuse apaise les yeux rougis et irrités par les allergies printanières.

L'huile essentielle de lavande fine avec pour principaux actifs : le linalol et l'acétate de linalyle, actifs qui lui confèrent des propriétés intéressantes pour **calmer et soulager les gênes cutanées** suscitées par une sensibilité excessive aux végétaux..

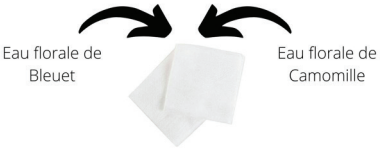
Recettes spéciales allergies au pollen :

A prendre par voie orale :

Stick inhalateur :



Compresse sur les yeux :



Détox :

Après l'hiver où les toxines ont été stockées dans l'organisme du fait des excès de la saison et d'une certaine torpeur, le printemps sonne l'heure du renouveau pour le corps et de la détoxification. Un grand nettoyage de printemps permet d'éliminer toutes les impuretés et éléments indésirables accumulés au cours des mois d'hiver. En effet, si pour fonctionner l'organisme consomme de l'énergie, il produit aussi des déchets qui peinent parfois à être éliminés de manière naturelle et qui s'accumulent à son détriment. Certains signes courants tels que la fatigue, un teint terne, des douleurs musculaires et articulaires, des troubles du sommeil ou de la digestion peuvent trahir un organisme chargé de toxines.

L'huile essentielle de citron, obtenue par expression à froid du zeste du fruit, possède un arôme frais et fleuri qui s'accompagne d'une touche d'acidité agréable, proche de celle diffusée par l'épluchage du zeste de citron. Les principes aromatiques majeurs de l'essence de citron sont le limonène et le terpinène. Ce sont eux qui la dotent de propriétés **tonifiante, détoxifiante et assainissante.** Idéale à la sortie de l'hiver pour aider le corps à éliminer les toxines accumulées dans le foie, elle l'est également pour stimuler la circulation.

L'huile essentielle de carotte, quintessence issue de la distillation à la vapeur d'eau des graines de carotte sauvage, recèle de substances aromatiques bienfaitrices, à l'image de l'asarone, du carotol, du pinène ou encore du limonène. Ces derniers lui offrent un panel de vertus intéressants, à la fois détoxifiant, drainant, et régénérant. L'huile essentielle de carotte est ainsi parfaitement indiquée pour la **stimulation** et la **régénération de l'organisme,** souhaitées à l'approche du printemps.

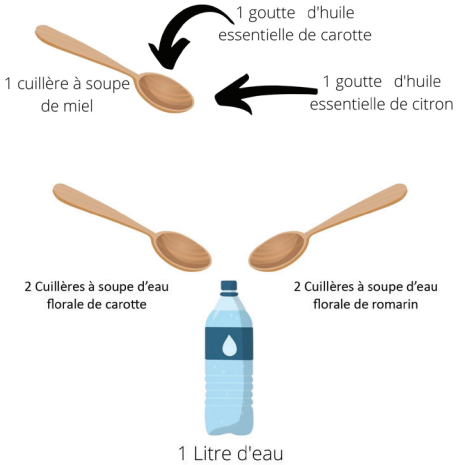
L'huile essentielle de romarin à verbénone, d'un arôme frais, assez iodé, peu volatil et plus doux que le romarin camphré, l'huile essentielle de romarin à verbénone recèle d'actifs : terpènes, verbénone, camphre et 1,8 cinéole confondus, qui apportent à cet élixir des **qualités stimulantes** sur les sphères hépatique et biliaire, de quoi encourager naturellement la détox.

L'hydrolat de carotte sauvage, issu de la même distillation que celle de l'huile essentielle de carotte, surprend par son parfum peu acidulé, doux et légèrement légumier. Tonique et régénérant pour la peau, cet hydrolat favorise naturellement le **travail du foie et des intestins**, une qualité essentielle pour qui souhaite purifier son organisme en douceur.

L'hydrolat de romarin à verbénone, fruit d'une distillation à la vapeur d'eau de la plante entière, est facilement identifiable à son odeur fraîche et aromatique. Renfermant une myriade de bienfaits, cette "eau" de romarin à verbénone stimule la sphère hépato-biliaire, détoxine et tonifie tout l'organisme. Elle se présente ainsi comme une véritable alliée pour le nettoyage de printemps communément appelé "détox".

Recette spéciale détox :

A prendre par voie orale :



Prêt à l'emploi !

Synergie foie digestion

Changement d'heure et sommeil

Lorsque l'ensoleillement augmente avec l'arrivée du printemps, le **changement d'heure** approche. Programmé fin mars, à l'intersaison, il correspond à la "perte" d'une heure de sommeil le matin. Le **rythme biologique** est ainsi perturbé et l'organisme peut ressentir une certaine fatigue qu'il convient d'atténuer par des solutions naturelles avant que celle-ci ne s'installe durablement.

L'huile essentielle d'orange douce, résultat de l'expression à froid du zeste du fruit, se caractérise par un arôme frais, très fidèle à l'orange. Principalement dotée du monoterpène de type limonène, l'essence d'orange douce est particulièrement prisée pour calmer le mental. Ramenant en douceur l'équilibre, elle permet le retour de la bonne humeur. Associée à l'huile essentielle de camomille romaine, apaisante à souhait, l'huile essentielle d'orange douce favorise le lâcher prise, une attitude bienvenue en période de changement d'heure où l'organisme est davantage fatigué.

L'huile essentielle de petit grain bigarade, obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles de l'oranger amer ou bigaradier, propage une délicieuse

fragrance d'eau de fleurs d'oranger. Très agréable à sentir, cette huile essentielle renferme des esters et des acétates de linalyle qui sont propices à l'équilibre du mental. L'huile essentielle de petit grain bigarade permet ainsi d'appréhender le changement d'heure avec sérénité.

L'huile essentielle de lavande vraie, quintessence des sommités fleuries de la plante, détient un parfum généreux, fin, délicat et agréablement féminin. Renfermant principalement les substances aromatiques précieuses que sont le linalol et l'acétate de linalyle, la lavande vraie, aussi dite "fine" ou "officinale" elle se présente comme une excellente décontractante musculaire et comme un parfait élixir apaisant et sédatif. Favorable au calme et au sommeil, l'huile essentielle de lavande vraie permet de profiter pleinement des nuits de sommeil du printemps pour ne pas être trop fatigué après le changement d'heure.

Recette spéciale changement d'heure :

En diffuseur :

Sur l'oreiller :

1 goutte d'huile essentielle de lavande fine

Prêts à l'emploi !

Synergie Sommeil Détente et Spray Aroma Rêves

Cellulite (accumulation d'eau) et peau d'orange :

Avec l'arrivée des beaux jours, les préoccupations relatives à la silhouette se font plus pressantes. La peau d'orange ou la cellulite aqueuse, calamité pour de nombreuses femmes, correspond à une **rétention d'eau** sous l'épiderme. C'est, en fait, un mauvais drainage qui entraîne l'apparition de la cellulite dans la zone fesses-cuisses-hanches. Une sensation de jambes lourdes peut accompagner le tout et parfois provoquer des marbrures sur les cuisses.

L'huile essentielle de cyprès, obtenue par distillation à la vapeur d'eau des jeunes rameaux, des cônes ou tout simplement des aiguilles, se présente comme un élixir délicieusement boisé, balsamique et camphré, qui renferme des substances aromatiques précieuses telles que l'alpha-pinène et le delta-3-carène. Grâce à cette composition,

l'huile essentielle de cyprès détient des vertus intéressantes pour la **circulation des jambes** et la **micro-circulation**. Particulièrement tonique, elle contribue à atténuer l'accumulation d'eau et la peau d'orange.

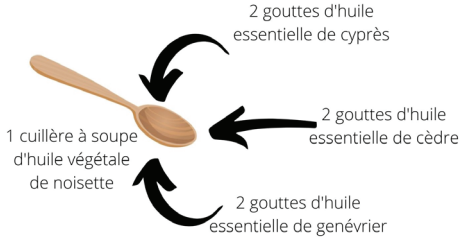
L'huile essentielle de cèdre de l'Atlas, fruit de la distillation à la vapeur d'eau du bois de cet arbre majestueux, est une quintessence aux accents d'encens et de balsamique et au caractère masculin. Agréable à l'odeur, elle renferme des sesquiterpènes et de l'atlantol. Prisée pour son action tonique sur la circulation, l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas, favorisant la combustion des graisses, est aussi régénérante pour les tissus cutanés. Elle est ainsi idéale pour les petits problèmes de cellulite et de peau d'orange.

L'huile essentielle de genévrier des montagnes, issue de la distillation à la vapeur d'eau des baies et des rameaux du conifère, détient un arôme de résineux, tendrement épicé et fruité, qui rappelle la senteur du pin. Riche en monoterpènes, pinène et terpinène, l'huile essentielle de genévrier des montagnes est traditionnellement utilisée pour apaiser les sensibilités, en externe, ainsi que pour **stimuler l'élimination**. Elle soulage ainsi idéalement les jambes lourdes, sujettes à la cellulite ou à la peau d'orange.

L'hydrolat de genévrier, obtenu lors de la même distillation que l'huile essentielle de genévrier, offre une solution plus douce, dont le parfum légèrement boisé, acre et épicé est annonciateur de bienfaits. L'hydrolat de genévrier, propre à stimuler l'élimination rénale, favorise l'évacuation de l'eau en excès et le lissage des jambes qui présentent de la cellulite ou de la peau d'orange.

Recette spéciale peau d'orange :

A appliquer sur la peau en massage sur la zone concernée:



Prêts à l'emploi !

Synergie Drainage Élimination

Huile de massage minceur fermeté

Prendre soin de sa peau à l'arrivée du printemps !

Après une dure saison hivernale, la peau fait grise mine. Le stress, la pollution et les variations de température des intersaisons impactent d'autant plus votre peau. Découvrez nos conseils vous permettant de prendre soin de votre épiderme pour accueillir le printemps.

Étape 1 : Exfolier

Premier geste pour préparer notre peau : le gommage. Elle doit être plus aérée et libérée afin d'optimiser sa régénération naturelle. Néanmoins, vous ne devez pas trop la bousculer pour ne pas perturber son équilibre pendant cette période de renouveau. Et ce, au risque de fragiliser le tissu cutané ou favoriser l'apparition des boutons et autres inflammations.

Vous pouvez procéder à une exfoliation régulière. Le rituel du gommage nettoie la peau en profondeur, désincruste les pores et affine le grain de peau. Bien que conseillé pour avoir une peau nette, la limite reste de 2 gommages par semaine. La fréquence idéale reste d'un gommage par semaine. Ainsi la peau sera correctement nettoyée sans être fragilisée.

Voici une recette à faire à la maison :

- Mélanger la glycérine et la gomme de Xanthane.

- Incorporer progressivement l'eau florale et le benzoate que vous aurez mélangé au préalable.

Glycérine Végétale : 3.15gr

Gomme de xanthane : 0.80gr

Eau florale de rose : 50ml

Benzoate de sodium : 0.50gr

Poudre d'amandes 350µm : 3.15gr

- Un gel se forme.

- Finir par ajouter la poudre d'amandes, mélanger à nouveau.

Votre masque est prêt (à conserver au réfrigérateur).

Étape 2 : Purifier sa peau

Afin de préparer sa peau au printemps, il faut également la purifier en profondeur. Un soin comme un masque visage permettra de purifier la peau, redonner de l'éclat au teint et également de lutter contre les imperfections qui peuvent apparaître pendant le changement de saison. En effet, lors du passage de l'hiver au printemps, la chaleur fait progressivement son apparition. Au cours de la journée votre visage accumule de la sueur mais également du sébum qui peuvent boucher les pores

et créer des imperfections comme des boutons et des points noirs, surtout sur la zone médiane du visage (front, nez, menton).

Un masque purifiant peut remédier à ce problème et prévenir l'apparition de boutons s'il est fait régulièrement. Ce soin peut être utilisé une fois par semaine. Si vous n'avez pas la peau sensible vous pouvez le faire après le gommage qui a préalablement ouvert les pores, ce qui permet au masque de mieux pénétrer.

Vous pouvez réaliser un masque pour le visage composé d'argile verte qui purifie la peau.

2 cuillères à café d'argile verte

2 cuillères à café de vinaigre de cidre

1 goutte d'huile essentielle de lavande fine

1 goutte d'huile essentielle de tea tree

Appliquez le masque sur une peau sèche en couche fine et laissez poser 10 min. Rincez à l'eau tiède.

Étape 3 : Hydrater avec un soin plus léger

Durant l'hiver on aura privilégié les soins riches et les crèmes plus épaisses. Au printemps, on préfèrera un soin plus léger, adapté aux besoins durant la saison :

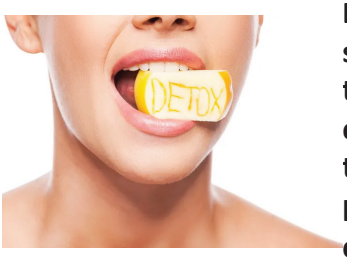
On débute avec une cure de vitamines : pour défatiguer notre peau et la rebooster au début du printemps, on opte pour l'huile végétale de bourrache à appliquer le soir.

Elle est composée essentiellement d'acides gras insaturés. Elle renferme également des vitamines (vitamine A, D, E) et des phytostérols. Cette composition très riche en acides gras donne à l'huile de bourrache un pouvoir nourrissant et traitant particulièrement exceptionnel. En tant que produit de soin, l'huile de bourrache peut devenir votre meilleure alliée.

Pour bien débuter la journée, nous vous proposons notre crème hydratante visage, fluide aux notes légères de lavande. Cette crème est personnalisable selon votre type de peau. Vous pouvez rajouter seulement 4 gouttes d'huile essentielle et votre crème sera prête pour votre type de peau.

Attention, on n'oublie pas également de se protéger des premiers rayons du soleil : crème solaire de rigueur pour éviter tâches et coups de soleil !

Détox : Le grand ménage de printemps dans votre corps



L'entrée du printemps est le moment idéal pour se lancer dans une opération détox ! Éliminant les toxines, contribuant au renouvellement cellulaire et stimulant l'hydratation : voilà les bienfaits spectaculaires de ce type de soin qui nous garantit une peau lisse, zéro défaut dans un corps sain. Alors, comment l'effectuer et quelle routine adopter ?

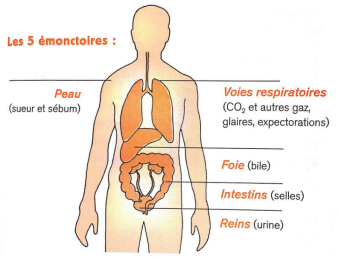
Pourquoi faut-il effectuer une détox ?

Pour mieux comprendre l'intérêt de la cure, petite introduction sur cette machine merveilleuse qu'est le corps humain :

Lorsqu'il est soumis à diverses substances toxiques, ou inutiles (déchets alimentaires par exemple), votre organisme va naturellement les évacuer. En effet, c'est un véritable système de filtrage dont le corps est équipé par le biais de ce que l'on appelle des émonctoires.

Ces fameux organes filtres sont au nombre de 5 :

1. Poumon (voies respiratoires)
2. Foie
3. Intestins
4. Peau
5. Reins



Il convient donc de ne pas les laisser s'encrasser, sous peine d'en subir de fâcheuses conséquences ! Alors comme on le fait régulièrement dans notre environnement extérieur, on va faire le grand ménage de notre organisme pour le préserver et lui permettre de rester en forme !

En quoi cela consiste ?

Il s'agit d'apporter un soutien et de renforcer ponctuellement le drainage des émonctoires. Les filtres ont besoin d'être nettoyés en profondeur pour fonctionner plus efficacement.

Comme son nom l'indique, c'est une cure, elle doit être faite sur un temps donné, sur une période courte, entre 2 à 3 semaines et 8 semaines grand maximum pour 3 raisons :

- Eviter d'épuiser son organisme
- Maximiser son efficacité
- Eviter de rendre les émonctoires fainéants

A savoir : pendant une cure de Détox, on peut avoir des phénomènes passagers, plus ou moins désagréables, en fonction de chacun. Boutons, glaires, selles plus fréquentes, transpiration plus importante.

Rassurez-vous c'est temporaire (la durée s'étend entre quelques heures et quelques jours).

Comment s'y prendre ?

Différents moyens sont à votre portée ! Voyons cela ensemble !

Repartir sur des bases saines avec une cure détox en interne :

Avant de songer à détoxifier sa peau, il faut d'abord penser à détoxifier son organisme ! Vos efforts cosmétiques pour purifier votre peau n'en seront que plus efficaces. Et pour ce faire, c'est votre foie qu'il va falloir stimuler. C'est en effet lui qui est chargé de filtrer et bannir les toxines de votre corps.

Au sortir de la saison froide, il est courant qu'il se retrouve encrassé par les déséquilibres alimentaires. Alors, pour bien nettoyer son corps et sa peau, on chouchoute son foie avec une cure dépurative !

Toute détox commence par une consommation accrue d'eau minérale : 1L au minimum par jour et jusqu'à 2L si vous vous en sentez le courage. Vous aimez les rituels simples ? Ajoutez le jus d'un demi-citron à un verre d'eau chaude : buvez cette boisson tous les matins à jeun.

Vous pouvez aussi utiliser notre « synergie foie digestion » à base d'huile essentielle de citron et de romarin, 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir pendant 21 jours minimum.

La sève de bouleau est également une alliée de choix pour vous accompagner dans votre détoxification et pour ne rien gâcher, son petit goût citronné est à tomber ! Enfin, vous pouvez vous préparer des jus à base de légumes : orange, carotte, betterave, gingembre par exemple ou céleri, citron, pomme mais également radis noir, choux rouge, céleri pour des jus frais et dynamisants.

Un peu d'activité physique pour booster la détox :

Fini l'hibernation !

On s'aère, on reprend le sport en douceur ou avec dynamisme, mais surtout en extérieur !

Les jours s'allongent, on en profite pour se balader, prendre des détours, aller travailler ou chercher son pain à vélo ou à pied !

Le weekend on se promène en famille ou entre amis, en plein air ou on jardine !

Vos poumons vous diront merci, et votre moral va grimper en flèche !

Et la Réflexologie !

Autre outil excellent pour le drainage des émonctoires, la réflexologie ! Il en existe plusieurs sortes :

Qu'elle soit palmaire (mains), plantaire (pieds), auriculaire (oreilles), endonasale (nez), ou sur tout le corps !

Par acupuncture ou acupressure (avec aiguilles ou avec les doigts), en automassage ou avec un praticien !

Vous trouverez forcément une méthode qui vous correspond !

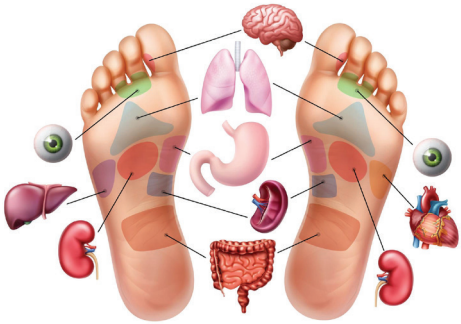
Cette discipline permettra de mieux faire circuler l'énergie vitale nécessaire au bon fonctionnement de tout votre organisme !

Vous savez pourquoi, vous savez comment alors ... à vous de jouer !

Bonne détox de printemps !

La réflexologie, c'est quoi ?

La médecine traditionnelle chinoise n'a pas donné naissance qu'à la célèbre acupuncture. La réflexologie fait également partie des techniques de soin que l'on doit à l'empire du Milieu, et elle date même de l'Antiquité. Le pied occupe une grande place, autant en Chine que dans la réflexologie : en chinois, le mot pied est traduit littéralement comme « partie du corps qui sauvegarde la santé ». En réflexologie, cette partie est donc assimilée à une véritable carte du corps humain.



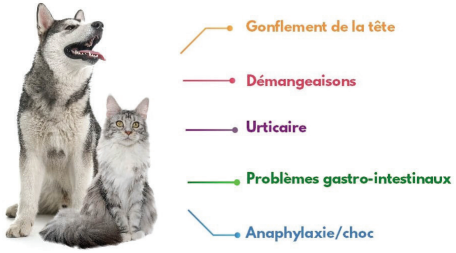
Prendre soin de nos animaux au printemps

Comme pour nous, l'arrivée du printemps, pour nos animaux de compagnie, est signe de retour des allergies, des parasites tels que les puces ou les tiques, mais aussi des plantes qui peuvent être toxiques. Comment limiter cela et prendre toutes les précautions nécessaires pour que nos animaux passent cette étape du mieux possible ?

Les allergies :

• Le pollen :

Certains chiens sont très sensibles aux allergies liées au pollen. Les allergies se manifestent par des démangeaisons au niveau du visage, des pattes et du ventre. Très souvent, des rougeurs vont apparaitre puis des plaies se créent sur votre animal qui se gratte en continu.



Pour limiter ce phénomène, et que votre animal puisse continuer à sortir lors des fortes périodes de pollen différentes solutions peuvent être mises en place :
- Laver son chien après le retour d'une promenade.
- Limiter les promenades dans des lieux avec une végétation dense.
- Le gel à l'Aloé Vera peut également apaiser les rougeurs et démangeaisons.

• Les piqûres d'abeilles, guêpes ou frelons :

Une piqûre d'abeille, guêpe ou frelon, n'est jamais sans gravité sur un animal. Cela peut entrainer un choc anaphylactique, principalement chez le chien. Il faut donc agir vite en cas d'allergie. Les risques sont d'autant plus importants si le chien se fait piquer sur les babines ou dans la bouche. La réaction n'est pas toujours immédiate et peut arriver quelques heures plus tard.

• Les chenilles processionnaires :

Ces chenilles sont recouvertes de poils urticants venimeux qui vont irriter de façon importante les muqueuses de l'animal. Il faut être vigilant au printemps car c'est à cette période

qu'elles descendent des pins pour aller dans le sol.
Si votre chien se fait piquer sans gravité, vous pouvez appliquer 2 gouttes de lavande fine 2 fois par jour, jusqu'à la guérison.

Les parasites :

• Les puces :

Avec le retour des beaux jours, c'est aussi le retour des puces, ennemis des chiens et chats. Elles se cachent dans le poil, mais aussi dans les tapis, coussins, et paniers de nos animaux de compagnie, et peuvent parfois entrainer des chutes de poils mais aussi des infections cutanées. Pour éviter cela, différentes solutions préventives peuvent être utilisées :

- Pour le chien :
20 ml de vinaigre,
150 ml d'eau,
5 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree,
5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée,
5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine.

A pulvériser sur le corps de l'animal, et dans son panier.

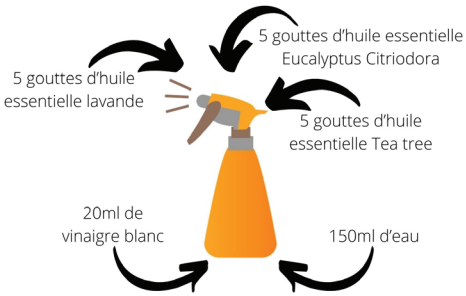
- Pour le chat :
Effectuer le même mélange, mais l'appliquer uniquement dans son panier, car ce sont des animaux très sensibles aux huiles essentielles.

La terre de diatomée permet de lutter contre les puces chez le chat. On l'applique à rebrousse-poil en faisant attention à ne pas en mettre sur la tête, dans la litière et sur le coussin de son chat.

• Les tiques :

Les tiques sont de petits insectes dangereux qui peuvent infecter le sang et transmettre des maladies aux animaux comme à l'Homme. On les retrouve principalement dans les bois et lorsque le temps est chaud et humide.

Recette :



Cette solution est à pulvériser directement sur le chien une fois par semaine, en évitant la tête.

Les plantes :

Au printemps, on se remet aussi au jardinage ! Attention : comme c'est le cas pour certaines plantes d'intérieur, les chiens et chats peuvent être affectés par les fleurs et plantes du jardin.

• Les tulipes, les jacinthes ou encore les jonquilles peuvent causer une intolérance digestive. Ce sont principalement les bulbes qui contiennent les substances toxiques.
• Le muguet peut provoquer des problèmes cardiaques.
• Les feuilles de rhododendrons et d'azalées peuvent aussi être toxiques et provoquer des paralysies si vos animaux en consomment en trop grande quantité.

Le printemps peut donc être une période difficile pour nos amis à quatre pattes. Une bonne alimentation est donc primordiale pour les aider à traverser ce début de saison.

Dois-je adapter l'alimentation de mon animal au printemps ?

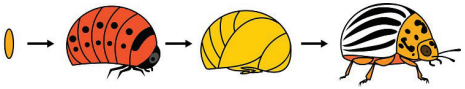
Le printemps est souvent l'occasion de reprendre une activité physique mise quelque peu en sommeil durant les froides journées d'hiver. Pour autant, il n'est pas recommandé de changer totalement l'alimentation de votre chien ou chat si celle-ci lui convient le reste de l'année. Une petite augmentation de la ration pourra simplement vous permettre de compenser l'activité physique retrouvée. Mais attention aux excès ! Il ne faudrait pas favoriser de prise de poids trop importante.
Pour la plupart des animaux de compagnie, le printemps est le temps de la mue et d'une perte de poils plus importante. Si votre chien est sujet à des sensibilités dermatologiques, il est conseillé que son alimentation limite le risque de réactions allergiques. Pour les chiens pratiquant un sport intense, il est possible de passer sur une croquette plus riche.
Et nous n'oublions pas nos félins préférés ! Pour les aventuriers, des croquettes fabriquées sans céréales, leur garantiront des heures de jeux.
Vous l'aurez compris, le printemps est une saison magnifique et agréable mais qui recèle quelques risques pour nos animaux de compagnie. Mais rien n'est insurmontable. Avec une bonne prévention et un œil attentif posé sur votre animal, le printemps ne sera que jeux et merveilleux moments passés avec vos loulous.

Comment limiter l'invasion des doryphores au potager ?

Le doryphore est depuis de nombreuses années, la bête noire des cultures de pommes de terre mais aussi des aubergines et des tomates, chez les jardiniers amateurs. Ces petits coléoptères diurnes, rongent les feuilles et jeunes pousses des pommes de terre et autres solanacées ce qui peut entrainer une perte considérable des récoltes, allant jusqu'à 70%.

Le cycle du doryphore :

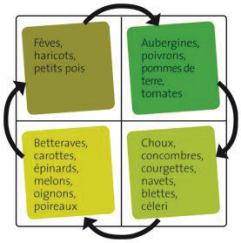
Les adultes hibernent dans la terre à une profondeur de 20 à 30 cm. Ils sortent de terre entre avril et juin quand les températures atteignent les 14°C. Puis les femelles vont pondre une très grande quantité d'œufs jaunâtres au dos des feuilles des différentes plantes dès que les températures vont augmenter et passer les 16°C. Les larves vont par la suite se transformer en adultes en quinze à vingt jours.



Les différents moyens de préventions contre les doryphores :

La rotation des cultures :

Cette pratique consiste à ne pas cultiver une même plante au même endroit deux voire trois années de suite pour une meilleure efficacité.



Cela va permettre de limiter le développement d'insectes ravageurs comme le doryphore. De plus, certaines plantes consomment une grande partie de nutriments présents dans le sol. La rotation permet aussi de limiter l'appauvrissement des sols en nutriments.

Une biodiversité variée dans le potager :

Différents auxiliaires présents dans la nature peuvent limiter le développement de ces petits coléoptères. Nous allons retrouver les coccinelles et les carabes, qui vont se nourrir des œufs. Tandis que les merles et les étourneaux vont faire leur repas avec les adultes et les larves.

Les poules peuvent aussi être très utiles. Lâchez-les dans votre potager durant l'hiver, avant la plantation de vos plants de pommes de terre. Elles gratteront le sol et se nourriront des adultes qui hibernent.

Les associations culturales :

L'association de plantes aux cultures de pommes de terre permet aussi de limiter les ravageurs. Le ricin va attirer les doryphores sur lui et les plants de pommes de terre seront alors épargnés.

Planter du lin, qui a des propriétés à repousser les doryphores, à proximité du carré de pommes de terre, est aussi très utile. Il vous apportera également de la couleur dans votre potager avec ses petites fleurs bleu.

Le paillage des cultures

Pailler ses pommes de terre va ralentir l'arrivée des doryphores à la sortie de l'hiver. Par la suite, ce paillage va également être bénéfique aux plantes en gardant l'humidité et la fraicheur dans le sol lors des journées chaudes d'été.

Le Doryphorus 30CH

L'homéopathie peut également aider à limiter l'apparition de ces prédateurs de nos pommes de terre, aubergines et tomates. La solution s'applique par pulvérisation sur le feuillage après dilution dans l'eau.

Ces techniques et traitements sont à réaliser uniquement en préventif. En curatif, les effets seront faibles voire inexistants.

Les différentes actions pour un traitement curatif :

Le ramassage à la main :

C'est le moyen le plus naturel et efficace. Cette action consiste à ramasser les adultes et écraser les larves et œufs présents au dos des feuilles. Cela doit être réalisé trois à quatre fois par semaine pour une bonne efficacité. Cette technique peut être bien évidemment faite uniquement sur de petites surfaces.

Les nématodes :

Ce sont de petits vers que vous intégrez à la terre. Ces vers vont alors parasiter les doryphores sous forme de larves

qui se trouvent dans la terre et vont entrainer leurs morts.

• L'infusion d'ail :

Préparer l'infusion d'ail puis la pulvériser sur les feuilles de pommes de terre :

Recette :

- Dans une casserole versez 1 litre d'eau (de pluie ou source) sur 100 g d'ail haché.

- Portez à ébullition.

- Retirez du feu, couvrez et laissez infuser pendant toute une journée.

- Ajoutez 1 cuillère à soupe de savon noir.

- Versez dans une bouteille, agitez puis pulvérisez la solution sur les plantes infestées.

- Répétez l'opération après quelques jours.

• Bacillus Thuringiensis :

C'est une bactérie qui libère des toxines sur certains insectes dont le doryphore. Ces toxines vont entrainer sa destruction.

On retrouve cette bactérie dans les insecticides naturels achetés en jardinerie. De plus, les toxines sont détruites par les UV. La rémanence est donc faible.

Recette pour lutter contre les doryphores à base d'huiles essentielles :

- Diluez 12 gouttes d'huile essentielle de Géranium Rosat dans une cuillère à café de savon noir.

- ajoutez 1 litre d'eau.

Agitez bien avant chaque pulvérisation.

Quelques nouvelles de nos équidés !

Chorizo va fêter ses 1 an au mois de mai ! Tout va bien dans le meilleur des mondes : de l'herbe, de l'eau, une cabane en cas d'intempéries et jamais sans sa famille à moins de 10 mètres (et encore parfois c'est à moins de 1cm quand il s'agit de manger les floconnés dans le même seau !)

Une petite « corvée » de cailloux

Sur le mois de mars, comme chaque année, nous « célébrons » la traditionnelle « corvée » de cailloux en inter rangs des futures lignes de lavandes. Tout ceci afin de préserver les lames de notre Raider (tracteur tondeuse). Le dentiste coûte cher pour lui aussi !

Ennemis ou amis…

Cet hiver nous avons eu quelques soucis avec les sangliers. Il y a des milliers d'hectares autres qu'Abiessence, et bien non ! Ils sont capables de parcourir des kilomètres au travers de bois, de prairies pour venir faire leur petit gueuleton dans nos parcelles d'aromatiques. Avec notre méthode de culture, il est vrai que nous sommes « envahis » de vers de terre ayant un rôle essentiel dans nos terres : aération du sol, circulation de l'eau et meilleur développement racinaire. Difficile de se plaindre ! Mais malheureusement les sangliers raffolent des vers de terre qui sont composés de lysine, leur apportant des acides aminés nécessaires à leur croissance musculaire. Que faire ? Des sangliers plus « slim » en les privant de lombrics !!

Taille des rosiers

En février, nous avons réalisé une petite taille sur nos rosiers odorants de Damas. Cette intervention ne doit pas être trop sévère mais essentielle pour obtenir de beaux rosiers abondamment fleuris. La suppression des branches abimées ou mortes permet de stimuler la végétation de la plante, mais aussi de maintenir une forme esthétique et

un bon état phytosanitaire. Pensez-y dans vos jardins et vos massifs pour l'année prochaine car il faut absolument réaliser l'opération avant l'arrivée des bourgeons !

Broyage des refus de prairies

Avant le redémarrage de la végétation, nous avons procédé au broyage des refus de prairies. Cette étape permet d'éviter la montée en graine de certaines adventices précoces du type rumex ou chardons, de niveler le sol et d'apporter de la matière végétale plus facilement décomposable. Le broyage des prairies ne vaut pas un fumier mais c'est toujours mieux que rien ! Vous pouvez considérer cela comme un mulching (technique utilisée pour fortifier votre gazon).

Autonomie en compost

Cela fait quelques années que nous recherchons une autonomie sur notre consommation de compost. Ce dernier est épandu avant le semis de blé ou avant l'implantation des cultures d'aromatiques. Nous achetons jusqu'à présent ce compost de déchets verts. Pauline, en alternance licence professionnelle chez nous, travaille activement sur le sujet : Comment réaliser notre compost avec nos déchets de distillation ? Quelles machines sont nécessaires ? Faut-il apporter d'autres « ingrédients » ? Quel est le temps de dégradation des matières végétales ? Autant de questions auxquelles il va falloir répondre avant de se lancer dans la mixture ! De quoi faire un beau rapport de stage pour Pauline !

Le développement d'une gamme de produits alimentaires aux huiles essentielles

Depuis le départ de l'activité, Abiessence poursuit le but de faire découvrir les propriétés thérapeutiques et aromatiques des huiles essentielles. Cela fait quelques temps maintenant que nous avons formalisé cet objectif avec le lancement d'une gamme de confiseries venant ainsi compléter la gamme culinaire déjà en place (sirops, infusions, huiles aromatiques, sels, chocolats, pâte à tartiner, farines).

Par ce biais, nous souhaitons faire découvrir les huiles essentielles d'une nouvelle manière en associant l'aspect olfactif déjà connu par beaucoup d'entre vous à la découverte gustative que les ressources locales peuvent nous offrir. C'est dans cette logique que nous souhaitons éveiller vos sens et susciter votre curiosité en vous proposant une petite douceur. De la même manière que pour les produits cosmétiques, nous sélectionnons et utilisons tant que possible des produits issus de l'agriculture biologique pour l'élaboration de cette nouvelle gamme de produits réalisée sur le site de la distillerie.

Les guimauves :

La réalisation de la guimauve nécessite plusieurs étapes. Les ingrédients sont d'abord cuits à haute température avant d'être mélangés au batteur mélangeur afin d'obtenir la texture moelleuse caractéristique de la guimauve. La masse contenue dans le batteur est ensuite coulée puis répartie uniformément en cadre de façon à obtenir une belle plaque de guimauve de 2 cm d'épaisseur. Après une phase de séchage, la guimauve est démoulée puis détaillée en cubes (nous pensons à proposer ces guimauves également sous forme de lanières par la suite). Ces derniers sont ensuite roulés dans du sucre glace servant d'agent d'enrobage puis sont passés au tamis afin d'enlever l'excédent de sucre. Une fois toutes ces étapes réalisées, les cubes de guimauves sont alors prêts à être ensachés et trouver une place sur les étagères du magasin. Nous proposons actuellement 6 parfums : bergamote, citron, fenouil, fleur d'oranger, menthe et vanille. Vous pourrez différencier facilement ces différents parfums grâce aux colorants

alimentaires naturels que nous utilisons : le curcuma pour le jaune, l'épinard pour le vert et la betterave pour le rouge. Pour certains parfums comme la vanille et la fleur d'oranger, nous n'ajoutons pas volontairement de colorant afin d'obtenir une guimauve d'un blanc éclatant.

Les carrés fruités :

Les carrés fruités aux agrumes sont aromatisés avec les huiles essentielles de citron, citron vert, mandarine, orange et pamplemousse. Les carrés fruités aux fruits rouges sont aromatisés avec nos propres fruits rouges (cassis, myrtille, fraise et framboise) issus de nos cultures. Une touche d'huile essentielle de citron est également ajoutée afin de souligner l'acidité des fruits rouges. La culture des parcelles de fruits rouges est conduite en agriculture biologique.

Les ingrédients sont incorporés un par un à haute température (un peu comme une confiture). L'huile essentielle et le colorant sont ajoutés en fin de cuisson de manière à conserver leurs propriétés. Une fois la température désirée atteinte, la préparation est coulée en cadre afin d'obtenir une pâte de fruit. Après une phase de séchage, la pâte est détaillée en cubes à l'aide d'une guitare (machine permettant de calibrer la découpe). Les morceaux sont alors roulés dans le sucre de canne (servant d'agent d'enrobage) et une nouvelle phase de séchage doit être effectuée avant de pouvoir conditionner les carrés en sachets. Comme pour les guimauves, les carrés fruités sont colorés à l'aide de colorants alimentaires naturels.

Le développement de cette gamme alimentaire est progressif, nous travaillons sur la confection d'autres recettes spécifiques afin d'élargir la gamme avec notamment : des sucres cuits (berlingots et sucettes), des bonbons au miel (dont certains pourront être fourrés avec un cœur liquide), du nougat et autres douceurs d'antan. Que vous soyez initié ou non à l'aromathérapie, nous vous invitons à découvrir les huiles essentielles d'une nouvelle façon et de faire appels à vos sens en dégustant un morceau de guimauve ou en vous essayant à un carré fruité !

Abies-Bois est actuellement sur tous les fronts !

Les commandes de sciage ne faiblissent pas à notre scierie de Gumières et il en est de même pour le bois de chauffage. Avec la mise en route d'une deuxième scie en ce début d'année nous allons pouvoir augmenter notre capacité de sciage et notre réactivité auprès de nos clients.

Mais avant de scier du bois, il faut en acheter et en couper, tout en pratiquant au maximum les éclaircies afin de préserver la ressource en bois. Nos trois engins tournent à plein régime pour débarder les bois coupés par Damien, Denis et Théo.

Le porteur Malwa, conduit par Laurent, est actuellement dans des premières éclaircies de Douglas afin de sortir du billon de sciage qui sera revendu à une scierie. La branche verte prendra la direction de la distillerie et le bois énergie, quant à lui, ira sur notre dépôt à St Anthème afin de refaire du stock pour l'hiver prochain.

Louis et son Latil se faufilent dans une éclaircie de douglas et de pins sur une parcelle difficile d'accès à St Jean Soleymieux. Les Douglas prendront la direction de la scierie qui se situe à moins de 10 km de la coupe, d'où l'intérêt de travailler en local (surtout actuellement avec des prix de transport qui augmentent dus à la flambée des prix du gasoil).

Quant au Noé conduit par Quentin, il débarde une nécessaire coupe rase d'épicéas réalisée cet hiver. Ces bois que nous ne scions pas seront revendus à différentes scieries de la région. Il prendra ensuite la direction de Viverols où une éclaircie de gros sapins l'attend. Il s'agit d'un lot acheté l'hiver dernier à l'ONF (Office National des Forêts). Ces sapins sont attendus avec impatience par nos deux scieurs Emmanuel et Steeve.

Comme vous pouvez le constater, l'activité ne faiblit pas mais nous restons à flux tendu pour jongler entre la demande en branches pour la distillerie, en bois de chauffage et de charpente pour Gumières tout en continuant à alimenter régulièrement nos scieries clientes. Rajoutée à tout cela une météo parfois capricieuse qui vient chambouler ce joli programme… mais les beaux jours et le printemps arrivent à grands pas !

Salade de langoustines et pois gourmands à la mandarine

Ingrédients pour 1 personne :

16 langoustines
100g de pois gourmands éboutés
70g de mesclun
¼ de bouquet de cerfeuil
¼ de bouquet de ciboulette
Le jus ½ citron
1 c. à café de vinaigre balsamique
1 c. à soupe d'huile d'olive
3 gouttes d'huile essentielle de mandarine
Poivre + Sel

- Nettoyer, lavez et essorez le mesclun.

- Nettoyer les herbes, lavez-les et séchez-les.

- Lavez et séchez les pois gourmands. Jetez les quelques minutes dans de l'eau bouillante pour les faire blanchir.

- Egouttez et réservez.
- Faites cuire les langoustines 5 minutes dans de l'eau bouillante. Laissez tiédir puis ôtez les têtes et décortiquez les queues.

- Préparez la vinaigrette en mélangeant bien l'huile d'olive et l'huile essentielle, puis en ajoutant le jus de citron et le vinaigre. Salez et poivrez.

- Dans chaque assiette, répartissez le mesclun et les pois gourmands puis déposez les langoustines et les herbes.

- Arrosez de vinaigrette à la mandarine et servez aussitôt.

Filet de canard citronnelle et basilic au wok

Ingrédients pour 4 personnes :

2 filets de canard
1 ananas ou ½ ananas
300g de pois gourmands
2 oignons violets
1 gousse d'ail
1 noix de gingembre frais
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel + poivre
1 goutte HE de citronnelle
1 goutte HE de basilic

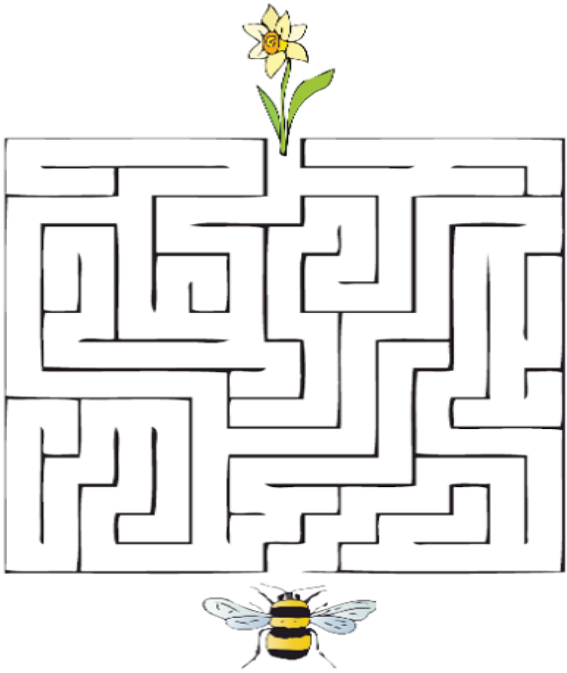
- Découpez les filets de canard en lamelles de 1 cm d'épaisseur.

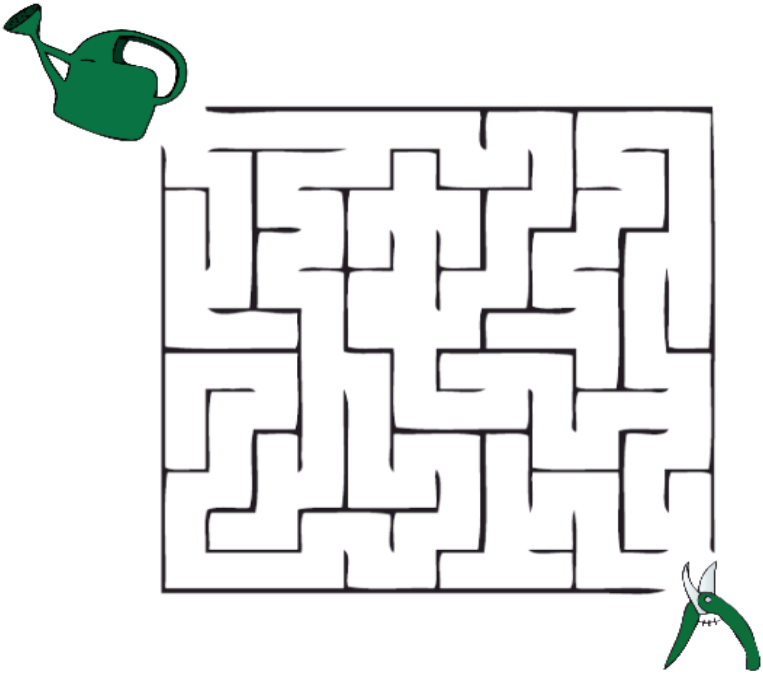
- Pelez l'ananas et coupez-le en morceaux. Equeutez les pois gourmands, faites-les cuire pendant 2 min à l'eau bouillante salée, égouttez-les.

- Epluchez et hachez l'ail et les oignons. Pelez le gingembre râpez-le. Faites chauffer un wok ou une sauteuse, versez-y l'huile d'olive, et quand elle est chaude faites-y revenir les oignons, l'ail et le gingembre pendant 3-4 minutes, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois.

- Ajoutez les lamelles de canard, faites-les dorer sur feu vif pendant 2 min, puis ajouter l'ananas et les pois gourmands et enfin les huiles essentielles. Salez, poivrez. Laissez la cuisson se poursuivre encore pendant 3min sans cesser de remuer. Goutez pour vérifier l'assaisonnement et servez aussitôt.

Les labyrinthes du printemps





Les 7 différences

AVRIL 2022		
Ven 01	Atelier couture/cosmétique adultes	14h - 16h30
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 20	Atelier couture enfants	14h - 16h30
Jeu 21	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Jeu 21	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Mar 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30

MAI 2022		
Mar 03	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mer 04	Atelier couture/cosmétique adultes	14h - 16h30
Sam 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 17	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Ven 20	Atelier couture/ménager adultes	14h - 16h30

JUIN 2022		
Jeu 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 14	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 18	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

JUILLET 2022		
Sam 02	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Jeu 07	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 09	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 12	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 16	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 19	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 19	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 21	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 23	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 26	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 26	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 28	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 30	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

AOUT 2022		
Jeu 04	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 06	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 09	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 09	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 11	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 13	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Mar 23	Atelier aroma enfants	10h - 12h
Mar 23	Atelier aroma enfants	14h30 - 16h30
Jeu 25	Atelier aroma adultes	14h - 16h30
Sam 27	Atelier aroma adultes	14h - 16h30

ATELIER AROMATHÉRAPIE ADULTES

20€/personne | 14h00 à 16h30 | Sur réservation

THÈME PRINTEMPS

- Pain de savon pour le corps
- Huile de soin fortifiante pour les ongles
- Gelée gommante visage
- Synergie drainante
- Spray vitres

THÈME ETE

- Savon pour la vaiselle
- Déodorant
- Roll on bleus et bosses
- Masque cheveux
- Lait jambes légères

Fabrication de vos propres produits enrichis en huiles essentielles. Certains produits seront confectionnés de façon collective et d'autre de manière individuelle.

ATELIER COUTURE ADULTES

25€/personne | 14h00 à 16h30 | Sur réservation

COSMETIQUE

- Lait démaquillant
- Lotion visage
- Pochon
- Lingettes

MENAGER

- Spray multi-usages
- Savon pour la vaisselle
- Éponge
- Pochette à savon

-1h15 de couture
-1h15 de confection de produits

ATELIER AROMATHÉRAPIE ENFANTS

12€/enfant | 14h30 à 16h30 | Sur réservation

THÈME PRINTEMPS

- Roll on douce nuit
- Eau de toilette fruitée
- Huile de massage bidou

THÈME ETE

- Roll on bleus et bosses
- Crème apais'pik
- Spray anti'pik

Nos ateliers enfants (à partir de 7 ans) sont l'occasion de manipuler et fabriquer 3 produits à base d'huiles essentielles.

ATELIER COUTURE ENFANTS

25€/enfant | 14h00 à 16h30 | Sur réservation

A partir de 8 ans
-1h15 de couture avec réalisation d'une pochette de rangement pour les roll'on (trousse d'urgence).
-1h15 de confection de produits : roll on gratouilles + roll on badaboum

Infos utiles de l'entreprise

HORAIRES D'OUVERTURES

En Juillet, Août et Décembre

Le Lundi, Samedi & Dimanche

14h - 18h

Du Mardi au vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Le Reste de l'année

Le Lundi, Samedi et 1er Dimanche du mois

14h - 18h

Du Mardi au Vendredi

10h - 12h & 14h - 18h

Les jours fériés

14h - 18h

(Nous sommes fermés le 1er Janvier, le 1er Mai et le 25 Décembre)

VISITES DE LA DISTILLERIE

Les mercredis et samedis : 14h30 / 15h30 / 16h30

Le 1er dimanche de chaque mois : 15h30 / 16h30

MARCHÉ

Présence sur le marché de Montbrison

Tous les 15 jours (les semaines paires), en bas de la rue Tupinerie

Tous les samedis en juillet, août et décembre

Version papier disponible au magasin et au marché.

Version informatique disponible sur le site www.abiessenceconseil.com, rubrique "Petit Journal"

Rédaction : Emilie, Joël, Rémy, Nathan, Céline, Justine & Quentin
Mise en page : Quentin et Justine

Les articles sont extraits du livre «la passion des huiles essentielles et des eaux florales » et d'autres recherches bibliographiques.

Attention les huiles essentielles sont soumises à certaines mise en garde, merci de bien vouloir vous y référer.

ABIESSENCE
Montgenest
42600 Verrières en Forez
04 77 76 58 85

contact@abiessence.com
www.abiessence.com
www.abiessence.fr